DIARIO DE CAMPO

Fecha y Hora:	22/05/2018 - 12:00 a 8:00 pm
Lugar:	Centro de la ciudad
Recursos:	Papel y bolígrafo
Propósito:	Conocer los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes entre 18 y 40 años en León Guanajuato.
Actividades:	• Observar el estado corporal de los adultos jóvenes. • Observación que tipo de alimentos consumen los adultos jóvenes. • Observación para saber si los adultos jóvenes ponen atención al valor nutricional de los alimentos que consumen. Nota: no se realizan entrevistas elaboradas pero si se realizan preguntas abiertas a negocios de comida.
Investigador(a):	Mariella Rodríguez Negrete

Descripción del grupo observado:

Se observan personas en promedio de edad entre 18 y 40 años, de distintos estratos sociales.

Observación y resultados:

En la zona centro se puede ver una gran cantidad de personas de varios estratos sociales, la mayoría de las personas que a vista tienen entre 18 y 40 años de edad, padecen sobre peso. Se observa que jóvenes de entre 18 a 24 años mantienen un estilo de vida más saludable, uno de cada 5 jóvenes tiene sobre peso u obesidad. En cambio, de entre 25 a 40 años hay una tendencia de cada 4 personas 3 padecen sobre peso u obesidad.

Entre la población, se observó entre las 2:00 y 4:00 pm, algunos comensales de restaurantes y fondas del centro, los lugares más abarrotados fueron pizzerías, lugares de venta de hamburguesas, taquerías y en menor proporción restaurantes, donde las comidas típicas eran carnes de puerco o res, acompañadas con frijoles, pasta o arroz. En general las bebidas más consumidas en todos los sitios eran 8 refrescos por cada vaso con agua de sabor con azúcar, no se encontró quien tomará agua pura sin ningún tipo de saborizante.

En los lugares que se me permitió acceso para realizar unas preguntas acerca de los hábitos de los clientes, se obtuvo la siguiente información:

En una pizzería nos dijeron que la clientela es muy variada, va desde adultos acompañados con menores de 5 años para adelante, los mayores van de 18 hasta 60 años promedio y los más jóvenes de 12 a 17

años, abarcando así edades de 5 años a 60 años. Por lo regular se consume una rebana de pizza con refresco, y los hombres tienden a pedir de 2 a 3 pizzas, al menos uno de cada 3.

En la venta de hamburguesas debido a la demanda de consumo, solo se me dio una entrevista rápida, los comensales piden hamburguesas en su mayoría (95%) y un 5% opta por la opción de ensalada o hamburguesa "baja en calorías" (que no incluye pan ni aderezos), el 100% pide refresco o jugo, y un 30% también agregan postres como pay o helado. El público que consume los alimentos ronda entre los 3 años y los 60 años.

En un restaurante de comidas no se me dio información de cantidad de personas, pero si de alimentos, la gran mayoría opta por consumir comidas fritas, carne de res y puerco, algunos consumen pollo en menor cantidad, el arroz, frijoles y sopa de pasta son muy solicitados como acompañamientos, la proporción de gente que pide ensalada es poca contra la que pide lo ya mencionado. El consumo de postres es mediano, ya que las porciones que se sirven son grandes y la gente llena con el platillo principal, sobre todo porque hay un alto consumo de tortillas (promedio 6 por persona), de bebidas lo más popular es el refresco, seguido por el agua de sabor, y esporádicamente algún cliente pide agua natural.

Se pudo ver después de unos 20 negocios de comida, uno que vende ensaladas, pero no solo se dedica a eso, también tienen tortas y baguetes. Nos comentaron que las ensaladas si son muy vendidas, generalmente las consumen jóvenes de entre 15 a 25 años. Y en menor proporción gente más adulta.

A eso de las 4:30 pm empieza a crecer el número de personas que consumen postres como helados, churros, papas fritas, elotes, botanas fritas, pan y bebidas como malteadas y refrescos. Y conforme avanza el día ya para caer la noche, las personas siguen consumiendo comida pesada, como tacos, tortas, hamburguesas, pizzas, golosinas y fritangas. Por supuesto la bebida estrella es el refresco.

Algo interesante que se notó durante este tiempo de observación, fue que las calorías no se especifican en ningún negocio de comida, solo un negocio de hamburguesas tenía las calorías que aportaban sus productos. Y a las personas parecen no preocuparles este tipo de cuestiones o si lo que se están comiendo le hace bien a su cuerpo o le puede perjudicar.

Conclusiones:

La mayoría de las personas jóvenes de entre 18 y 40 años, tienen hábitos alimenticios que propician sobrepeso u obesidad, además dado que no prestan atención en el valor nutricional de lo que están consumiendo, son propensos a padecer enfermedades cardiacas, diabetes y otras derivadas de este tipo de problemas. Además, los negocios de comida la mayoría ofrecen productos con alto contenido calórico y poco valor nutritivo. Y aun siendo algunos caros, se consumen en demasía. Después de esta investigación, se ha decidido hacer algunas entrevistas al grupo de estudio para conocer sus hábitos alimenticios de manera directa y a un experto en nutrición que tenga pacientes que recurran al mismo para atención a su dieta alimentaria.

Impacto de la experiencia:

Fue muy gratificante realizar esta observación de campo, sobre todo porque aprendí a hacerlo, además de que pude darme cuenta que la sociedad en León Guanajuato consume muchos alimentos sin poner atención realmente en su salud y es por ello que luego hay graves problemas de salud, creo que en el fondo todos somos conscientes de que los alimentos que consumimos nos suben de peso, pero dado que no entendemos su repercusión en nuestro bienestar, no hay mucha atención al respecto y a veces la preocupación es más de tipo estética.